

# Hemkunskap på medeltiden

”Körvelsoppa med ägg, lammkotletter med timjan och mynta, kvittenkompott och björnbär i örtlikör”. I de medeltida klostren och vid de adligas bord festades det omåttligt kring högtiderna. Däremellan kunde det dock förekomma långa fasteperioder då både köttmat och sexuellt umgänge var förbjudet av kyrkan.

## Maten under kyrkoåret

Under medeltiden påverkades det dagliga livet hos såväl fattig som rik av kyrkan och dess högtider. Att fasta helt eller delvis gjorde man under hela året på onsdagar och fredagar samt inför vissa helgonfester. Den långa fastan inför påsken varade hela 40 dagar då man skulle göra bot, be och vara kysk. Under den tiden skulle man avhålla sig från köttmat, men fisk och mjölk var tillåtet.

Vid s.k. hel fasta fick man endast äta vatten, bröd och salt. Vid halvfastan, fyrma, var vit mat, dvs. mjölkmat tillåten, och ibland även fisk. Fasta innebar alltså inte nödvändigtvis att man bara fick dricka flytande föda, som vi idag tolkar det till. Man kan också förmoda att fastareglerna inte alltid följdes, vare sig av vanligt folk eller av präster. Man ansåg t.ex. att sjöfåglar och säl inte var köttmat utan fisk, eftersom de djuren levde i vattnet.

## Vår dagliga gröt

Den största delen av befolkningen var beroende av självhushåll, både i städerna och på landet. Man odlade spannmål på åkrarna, kål, baljväxter och rotsaker i kålgårdarna, humle i humlegårdarna och kryddväxter i örtagårdarna. Hade man en trädgård innehöll den fruktträd som äpple, päron och plommon, och var inte samma sak som det vi kallar trädgårdsland.

Den säd man odlade var i huvudsak korn och råg, vetet hade en mindre betydelse. Spannmålet utgjorde i många fall huvudfödan för de allra flesta; gröt i ännu högre grad än bröd åts dagligen. Att mala mjöl i en kvarn var nämligen inte gratis, då den oftast ägdes av en godsherre eller ett kloster. Av kornet och humlen bryggde man också öl, som var måltidsdryck för alla i familjen. Skrifter om hushållningen på medeltida storgårdar beräknar att även unga pigor skull ha rätt till sex pottor öl per dag, ca sex liter. Det kan tyckas som om hela den medeltida befolkningen skulle ha raglat omkring berusade, men ölet var förmodligen inte så alkoholstarkt. Man var också beroende av

ölbryggningen för att få fram jäst till brödbakningen. Kålgårdarna bidrog med den i övrigt viktigaste födan i form av många olika sorters kål, rovor, ärtor och bönor. Sådana grönsaker kunde förvaras och lagras under lång tid, vilket var en absolut nödvändighet för att klara vintern. Kött och fisk var dyrbarare födoämnen. De flesta kunde förmodligen ha råd till någon ko eller gris, men getter och får var billigare i drift, och från dem kunde man få både kött, mjölk och ull. Getter och höns kunde man ha på de torvklädda taken även inne i städerna. Vid arkeologiska utgrävningar i Västerås och Arboga har man hittat ben från både svin och getter.

De bönder som ägde egna marker hade ofta någon fiskerättighet i en sjö eller å även om den inte fanns i anslutning till hans marker. Fisk fanns i riklig mängd och utgjorde också en del av basmaten eftersom den kunde förvaras både torkad, saltad och rökt. Det var dock inte alla som fick äta sig mätta under medeltiden. Förutom att missväxt, krig och olyckor kunde inträffa fanns det också en stor del av befolkningen som inte ägde någon mark. De var utlämnade till att arrendera jord av en godsägare, men var i många fall livegna på ett gods eller herresäte. Tiggare och svältande människor var en vanlig företeelse.

## Exotiska kryddor

Handeln med kryddor blomstrade under medeltiden, och importerades i enorma mängder från bl.a. Indien, Kina och Afrika. Kryddor innebar status, och man kryddade gärna överdådigt och starkt för att visa sin rikedom och kanske för att dölja smaken hos en dålig råvara. Det vi idag betraktar som klassiska julkryddor; ingefära, kanel, kardemumma och saffran var populära smaksättare på mat under medeltiden.

Ett talande exempel på kryddornas betydelse för att visa status är den förteckning över vilka kryddor som beställdes när den heliga Birgittas far skulle begravas i Uppsala under 1300-talet. Till gästerna som skulle komma på gravölet beställdes 5 kg kummin, 1 kg ingefära, ½ kg kanel, 3 kg peppar och 7 hg saffran. Priset på saffran var definitivt inte billigare under medeltiden än idag, så kalaset måste ha kostat mycket pengar. Dyrbarheter som citroner, olivolja och vin importerades från Sydeuropa, och vid arkeologiska utgrävningar i Englands huvudstad London har man t.o.m. hittat ett bananskal från 1400-talet.

## Förvaring och tillagning

Förvaringen och lagringen av maten var en mycket viktig uppgift för medeltidens kvinnor. Förutom att torka, salta, syra och röka kött, grönsaker och fisk, handlade det också om svåra avvägningar för att beräkna åtgång och fördelning av maten för att den skulle räcka vintern igenom till både människor och djur. Fisk och spannmål förvarades ofta i tunnor, rökt kött hängdes i taket för att hållas undan råttor och andra skadedjur. Matförråden låg oftast i ett separat hus från boningshuset för att hållas svalt och luktfritt. Moderna tester av medeltidens förvaringsmetoder visar att bakterietillväxten hos mat som förvarats i moderna kylskåp faktiskt är högre än i torkad och saltad mat.

Också matlagningen utfördes under större delen av medeltiden i ett separat kokhus på gården istället för i bostaden. Detta var främst för att undvika bränder, som snabbt kunde ödelägga hela gårdar eller stads kvarter. I kokhusen fanns en eller flera eldhärdar, upphängningar för grytor och kittlar, och ibland även anordningar för att grillas eller halstra kött över elden med ett roterande spett. Bakstugan var ytterligare ett separat hus; det var tidskrävande och arbetsamt att värma de stora bakugnarna och det var säkert vanligt att flera hushåll gick samman om storbaken. I städerna kunde man dock köpa färskt bröd hos bagaren.

I adliga och kungliga hushåll satt man vid vackert dukade bord och blev serverad otaliga rätter på silverfat av tjänstefolket. Pajer med levande fåglar, helstekta grisar och bladguldsförgyllda kakor kunde förekomma vid hoven. Vid allmogens middagsbord kunde hela familjen äta sin kvällsgröt ur en gemensam skål med varsin träsked. Gafflar användes dock inte vare sig bland rika eller fattiga, den togs inte i bruk förrän under 1500-talet.

## Mat för magi och medicin

I de medeltida örtagårdarna odlades kryddor för både nytta och nöje. De flesta av våra vanliga, inhemska örter användes förutom som smakförhöjare också som mediciner, eller ansågs till och med ha magiska egenskaper. Inom klostren odlades också en mängd nya växter som förts in i landet.

Det var viktigt att själv kunna bota eller lindra vanliga åkommor. Omslag av lök och vitlök hjälpte mot svullnader och stukningar och lindrade öronvärk. Avkok på malört botade magvärk (och inälvsmask), mynta var både uppiggande och gav frisk andedräkt. Ett sätt att på magisk framkalla kärlek var att ta en muskotnöt, svälja den hel och då den passerat genom kroppen riva av muskoten och krydda vin eller öl som man sedan bjöd sin tilltänkta.

## Arbetstips

- Laga mat efter medeltida recept i litteraturen. Smakerna kan vara annorlunda, men goda.
- Läs på om vilka örter och vilda växter som fanns här under medeltiden. Vilka finns fortfarande i naturen?
- Prova om möjligt på att torka kött eller örter. Samarbeta eventuellt med kemiläraren för att förklara processerna i det perspektivet.

## Att läsa vidare

Recept och beskrivningar av medeltida matlagning finns bl.a. i böckerna Hildegards kök, råd och recept för ett liv i hälsa enligt Hildegard av Bingen sammanställt av E. Breindl, och i Den medeltida kokboken av Maggie Black. Läs också mer om örter och örtmedicin i t.ex. Boken om kryddor av Jan Öyvind Swahn, och hitta örterna i naturen med hjälp av en flora.

## Kulturmiljöer i Västmanland

I Arboga har en intresseförening skapat en örtagård efter medeltida förebild. Både örtagårdens form, planering och innehåll ger en fin och inspirerande bild av medeltidens motsvarigheter. Vid arkeologiska utgrävningar i de medeltida städerna Arboga, Köping och Västerås hittar man stora mängder avfall från matlagning och rester av trasiga husgeråd. Torgen i Västerås och Arboga var marknadsplatser redan under medeltiden och deras funktion har levt kvar ända in i modern tid.

